INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA **2025**

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3.º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização e estrutura
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova prática tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física no 3.º ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação, numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os temas seguintes: Aptidão Física, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Ginástica (solo e aparelhos) e Voleibol.

CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA

ÁREA	SUB ÁREA	OBJETIVOS	ESTRUTURA	COTAÇÕES
APTIDÃO FÍSICA	APTIDÃO MUSCULAR E APTIDÃO AERÓBIA	Executar com correção os testes de aptidão física definidos.	O aluno executa os testes de aptidão muscular (senta e alcança, impulsão horizontal e flexibilidade dos ombros) e aptidão aeróbia (vaivém).	10
ATIVIDADES FÍSICAS	ATLETISMO	Executar com correção os gestos técnicos definidos.	O aluno executa o salto em altura (Fosbury Flop); O aluno executa o lançamento do peso; O aluno executa uma corrida de barreiras.	15
	BADMINTON	Executar com correção os gestos técnicos definidos.	O aluno executa os gestos técnicos (serviço, lob e clear) em cooperação.	10
	BASQUETEBOL	Executar com correção os gestos técnicos definidos.	O aluno executa os gestos técnicos (passe de peito, drible de progressão, lançamento na passada e o lançamento em suspensão.	20

ATIVIDADES FÍSICAS	GINÁSTICA (solo)	Executar com correção a sequência gímnica no solo.	O aluno executa uma sequência gímnica com os seguintes elementos gímnicos: rolamento engrupado à frente, rolamento engrupado à retaguarda, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade, apoio facial invertido e roda.	15
	GINÁSTICA (aparelhos)	Realizar com correção os saltos no boque/plinto.	O aluno salto ao eixo no boque/plinto; O aluno executa salto entre mãos no plinto.	10
	VOLEIBOL	Executar com correção os gestos técnicos definidos.	O aluno executa os gestos técnicos (passe, manchete, serviço por baixo e serviço por cima).	20
			TOTAL	**100**

MATERIAL

O aluno deve utilizar calçado e vestuário desportivo próprio para a prática da atividade física (sapatilhas e meias desportivas, calções ou calças de fato de treino e t-shirt).

DURAÇÃO

45 minutos.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Nível 1	O aluno revela imensas dificuldades e incorreções ao nível da execução dos gestos técnicos/ das técnicas/ dos elementos gímnicos. O aluno não se encontra dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em nenhum dos testes aplicados.
Nível 2	O aluno revela dificuldades na execução dos gestos técnicos/ das técnicas/ dos elementos gímnicos. O aluno encontra-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em apenas um dos testes aplicados.
Nível 3	O aluno revela dificuldades, mas executa com alguma correção os gestos técnicos/ as técnicas/ os elementos gímnicos. O aluno encontra-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em dois dos testes aplicados.
Nível 4	O aluno realiza com correção a maioria dos gestos técnicos/ das técnicas/ dos elementos gímnicos. O aluno encontra-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em três dos testes aplicados.
Nível 5	O aluno realiza com total correção os gestos técnicos/ as técnicas/ os elementos gímnicos. O aluno encontra-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em todos os testes aplicados.